るるぶ
特別編集
青森県東部に広がる個性的な食と文化に彩られたエリア
上十三
かみとおさん
十和田市
三沢市
秋田県 小坂町
七戸町
六戸町
おいらせ町
東北町
野辺地町
六ヶ所村
横浜町
秘湯の宿から日帰り温泉まで♨
名湯めぐり
十和田市×三沢市
体感アート＆湖畔で遊ぶ
10市町村の魅力をぎゅっ！
五感にふれる
青森紀行
アイデアぎゅっと、ご当地料理
上十三グルメ食べ歩き
自分みやげにもしたくなる
マストみやげ！

十和田市と三沢市を中心とした定住自立圏

上十三ってこんなトコロ！

●かみとおさん

それぞれ個性的な10市町村で連携する上十三は、自然、文化、歴史にあふれた魅力的なエリア。話題のご当地グルメや温泉とあわせて、上十三の特徴をダイジェストに紹介しよう！

ライトアップされた夜の十和田市現代美術館。高橋匡太の『いろとりどりのかけら』

戦闘機などを展示した三沢大空ひろば

上十三エリアとは？

青森県の東部に広がるエリアを指す。7町村が属する上北郡の「上」、十和田市の「十」、三沢市の「三」をつないで、上十三とよばれるようになった。さらに、十和田湖をはさんだ県境の秋田県小坂町が加わる。

INDEX

Check!

食べる、飲む、泊まるの情報がぎっしり

十和田市、三沢市、八戸市、七戸町、東北町のエリアを網羅した、広域飲食泊マップ「FDS」2015が注目されている。十和田市観光情報サイト「ゆるりら十和田」でも見ることができる。十和田市観光物産センターなどで配布中！DATA→P6

Check!

十和田市現代美術館企画展 メッセージズ―高橋コレクション

草間彌生の貴重な初期作品や、1990年代後半から2000年代を代表する奈良美智、村上隆、会田誠らの作品を展示。さらに若手の熊澤未来子や話題のチームラボまで、絵画の力作を中心に、ユニークな映像、立体作品も鑑賞できる。モニターを8台も使用した、チームラボの大型映像作品は必見！

奈良美智《Untitled》

十和田湖では遊覧船も楽しみの一つ

横浜町

●よこはままち

下北半島への玄関口として知られる風光明媚な町。5月に開花する菜の花が有名で、一面に咲き誇る菜の花目当てに県内外から大勢の人が訪れる。みやげにはむつ湾産の活ほたてや、多彩な菜の花商品がおすすめ。

野辺地町

●のへじまち

むつ湾に面し、野辺地湾沖のホタテ養殖などが盛ん。江戸時代、「北前船交易」で栄えた歴史があり、由緒ある常夜燈なども残る。かわらけつめい茶、こかぶ、活ほたてなど特産品が多いことでも知られている。

コケ散歩も楽しめる奥入瀬渓流。新緑は5～7月、紅葉は10月中旬～下旬が見ごろ

十和田市

●とわだし

市の南西部に十和田湖、奥入瀬渓流を有し、八甲田山の麓には湯力自慢の温泉も点在している。また、十和田市現代美術館を中心にアートな演出を施した 市街地も整備され、まちなか散策も楽しめる。桜流鏑馬やイルミネーションなど一年を通してイベントも盛ん。ご当地グルメの「十和田バラ焼き」も有名。

十和田湖畔に立つ乙女の像

東北町

●とうほくまち

町の東部に小川原湖を有し、湖畔には公園が整備されている。宝湖ともよばれる小川原湖産のワカサギ、シラウオ、シジミをはじめ、生産量日本一の長芋などが特産。上北町駅から続く散策路は、桜の季節に歩きたい。

七戸町

●しちのへまち

東北新幹線の七戸十和田駅を有し、上十三観光の陸の起点となっている。町内の主要観光スポットで貸し出ししているレンタサイクルも魅力。アクティブな体験なら、東八甲田家族旅行村などがおすすめ。

秋田県 小坂町

●あきたけんこさかまち

秋田県北東部に位置し、十和田湖西岸を有するエリア。かつて鉱山の町として栄え、明治期に建てられたレトロな建物が今も残る。小坂鉄道レールパーク、康楽館、小坂鉱山事務所などモダンな観光スポットが点在。

六ヶ所村

●ろっかしょむら

下北半島の付け根に位置し、南北約33kmと縦長の地形となる。多くの湖沼を有し、白鳥の飛来や釣りのメッカとしても有名。次世代エネルギーパークとして、さまざまなエネルギー施設の見学もできる。

おいらせ町

●おいらせちょう

町名の由来にもなった奥入瀬川が流れるおだやかな町。太平洋に面した三沢市と八戸市に隣接し、ベッドタウンとして人気も高い。日本一の自由の女神像などユニークな観光スポットをはじめ、公園や牧場も点在。

六戸町

●ろくのへまち

十和田市と三沢市に隣接しベッドタウンとして注目されている。町内を奥入瀬川が流れ、にんにく、長芋、ゴボウなどの農業が盛ん。日本一の大玉にんにく、特産地鶏「青森シャモロック」発祥の地でもある。

三沢市

●みさわし

昭和6年（1931）、世界初太平洋無着陸横断飛行を成し遂げた「ミス・ビードル号」の離陸地となった三沢。米軍、自衛隊、民間航空会社で共同使用する三沢空港を有し、国際色豊かな「大空」の街としても知られている。パイカ料理やチーズロールなど、地元で昔から食べ継がれたソウルフードも数多い。

ミス・ビードル号の模型も人気みやげ

三沢アメリカンデーでのパレードが賑やか

上十三グルメ食べ歩き

アイデアぎゅっと、ご当地料理

上十三エリアには伝統や人々の知恵から育まれた名物グルメがたくさんある。肉や海鮮とともに野菜もたっぷり味わえる、ヘルシーで味わい深い一品をぜひ食べに行こう！

十和田バラ焼き

ほっこりご飯によく合う十和田の定番グルメ！

完成

十和田バラ焼き 1人前800円
たっぷりのタマネギと牛バラ肉を鉄板で焼き上げ、甘辛いタレが絡み合う。ご飯との相性も◎

十和田市の家庭の味を伝えている

1 タマネギの中央にタワー状にバラ肉をのせる

2 タマネギを中火で炒め甘みをしっかり出す

3 肉も一緒に強火でしっかり締め焼きする

十和田市

司 バラ焼き大衆食堂

●つかさ ばらやきたいしゅうしょくどう

☎080-6059-8015

十和田のバラ焼きをPRする「十和田バラ焼きゼミナール」のアンテナショップ。バラ焼きのほかにも、奥入瀬ガーリックポーク750円など鉄板焼きや十和田名店の一品料理まで楽しめる。

住 十和田市稲生町15-41アートステーショントワダ 内 交 バス停十和田市中央から徒歩5分 時 11～14時、17時30分～22時30分 休 月曜（祝日の場合は翌日） P 54台（AST駐車場利用）

焼き方はスタッフに聞いてライブ感を楽しもう

三沢パイカ料理

長芋とゴボウを使ったパイカ鍋の原型がコレ

パイカ鍋 1人前600円
パイカとは豚バラ肉の周辺にある軟骨のこと。長イモやゴボウと一緒に煮込んだ名物料理

三沢市

食彩やま文

●しょくさいやまぶん

☎0176-57-2953

三沢市でとれる山崎ポーク料理や、三沢漁港のイカ料理など地産地消の料理に力を入れている。12～3月にはホッキ貝を味わえ、ホッキ丼1050円やホッキカレー1200円なども好評。

住 三沢市下久保57-182 交 青い森鉄道三沢駅から車で10分 時 17時30分～22時 休 不定休 P 10台

パイカの名物料理を食べられる店

茶粥料理

特産のお茶の香りが食欲をそそる郷土食

茶粥定食 1人前1550円
ホタテの味噌かやき、刺身、豆腐の磯辺揚げなど。刺身には長イモのつまを使用

寄せ豆腐まで付いた豪華な膳

野辺地町

松浦食堂

●まつうらしょくどう

☎0175-64-3004

ホタテ料理や定食、そばなどを楽しめる老舗の食堂。茶粥は野辺地の名物で、江戸時代に野辺地に伝わったカワラケツメイという「薬草茶」を使っている。茶粥定食は2名以上の要予約。

住 野辺地町上小中野39-7 交 JR野辺地駅から徒歩1分 時 11～19時 休 日曜 P 5台

店内にはテーブル席と小上がりがある

菜の花バーガー

ホタテを引き立てる菜の花のソースが絶妙

びっくりホタテバーガー 400円
あつあつのホタテのフライに、横浜町産の菜の花入りソースをたっぷりのせている

横浜町

道の駅 よこはま菜の花プラザ

●みちのえきよこはまなのはなぷらざ

☎0175-78-6687

下北半島の玄関口に位置する道の駅。菜の花の作付け日本一を誇る横浜町ならではの菜の花ドーナッツや、菜の花ソフトクリームを販売。食事処では新鮮なホタテを使ったメニューも豊富だ。

住 横浜町林ノ脇79-12 交 JR陸奥横浜駅から徒歩15分 時 11～17時（11～3月は～15時30分） 休 無休（1～3月は火曜定休） P 58台

国道279号沿いに立ち観光拠点に便利

びっくり仰天丼

六ヶ所村

スパハウスろっかぽっか

●すぱはうすろっかぽっか

☎0175-69-1126

多彩な風呂を備える温泉施設。館内のレストランは外来客でも気軽に利用でき、小川原湖牛のステーキや海鮮丼、定食やそばなど幅広いメニューを取り揃えている。

住六ヶ所村鷹架内子内337 交青い森鉄道野辺地駅から車で40分 時11～15時、17～21時 休最終月曜 P120台

明るく開放感のある空間にテーブルが並ぶ

タワーのようにそびえる見た目びっくりの名物丼

びっくり仰天丼
980円
エビ天、アナゴ天、イカ天、野菜のかき揚げなどが豪快に盛られた迫力満点の丼

青森シャモロック

ネギやレモンで味わう塩焼き

滋味深い地鶏を味わい尽くす

小鍋はネギやマイタケなど具だくさん

シャモロック御膳
2160円
シャモロックの釜飯、小鍋、もも肉の塩焼き、皮の酢の物、茶碗蒸しを堪能できる

六戸町

水無月

●みなづき

☎0176-55-4074

その日に仕入れた新鮮な魚介類や、青森県畜産試験場が開発した特産地鶏「青森シャモロック」を味わえる和食料理店。青森シャモロックの釜飯は炊き上がりまで30分ほどかかるので、事前に電話するのがベター。

住六戸町犬落瀬後田32-4 交青い森鉄道三沢駅から車で15分 時11時30分～14時、16～23時 休日曜 P15台

会食などにも利用される洗練された和食処

おいらせだるま芋へっちょこ汁

もちぷるっの団子と野菜たっぷりの汁

おいらせだるま芋へっちょこ汁
389円
だるま芋で作ったへっちょこだんごがモチモチ。地元野菜がたっぷりで、具だくさんの汁

おいらせ町

相撲茶屋月見亭

●すもうぢゃやつきみてい

☎0178-56-2757

手間と時間をかけたスープを使ったちゃんこ鍋が自慢。おいらせだるま芋へっちょこ汁は、長芋のすいとんをベースに、特産のだるま芋やニンジンなどを銀の鴨のダシで煮込んだもの。

住おいらせ町染屋116-1 交青い森鉄道下田駅から車で8分 時11時～21時30分LO 休第1月曜 P50台

スタミナ満点のメニューが揃う食事処

宝湖わんこ丼

地元でとれた食材を3つの小丼で食べ比べ

宝湖わんこ丼
1200円
生シラウオ丼、かき揚げ丼、長芋丼の3種類の丼に、シジミ汁などの汁物と漬物が付く

卵とじのカツのせでボリューム満点！

かつらーめん
800円
あっさりとした醤油スープに、卵とじのカツをのせたボリューム満点のメニュー

かつらーめん

秋田県小坂町

奈良岡屋

●ならおかや

☎0186-29-2040

ラーメンやうどん、丼など庶民派のメニューが揃い、地元で親しまれている人気店。小坂町のご当地グルメ「かつらーめん」発祥の店でもある。スープの隠し味はなんと白神生ハム！

住秋田県小坂町小坂鉱山栗平19-5 交JR十和田南から車で15分 時11～22時 休日曜 P5台

昼時にはカウンターやテーブル席が満席に

東八甲田恵みラーメン

地元の食材をたっぷり話題の新メニュー

東八甲田恵みラーメン
700円
長芋やタケノコ、水菜など旬野菜たっぷり。あっさりとしたスープによく合う

七戸町

道の駅しちのへレストラン絵馬

●みちのえきしちのへ れすとらんえま

☎0176-62-5777

美術館や物産館、直売所などからなり、七戸の文化や食、観光を伝える道の駅。七戸町産の豊富な野菜を使った東八甲田の恵みラーメンや東八甲田美人カレーなどヘルシーな料理が自慢。

住七戸町荒熊内67-94 交JR七戸十和田駅から徒歩5分 時10～17時 休無休 P201台

2015年春にリニューアルして快適になった

東北町

寿司割烹おがた

●すしかっぽうおがた

☎0176-56-2678

小川原湖は豊かな水産資源に恵まれ、地元では「宝湖」とよばれる。宝湖特産のシラウオをたっぷり使ったしらうお丼が名物で、広々とした店内で庭園を眺めながら食事ができる。

住東北町上北南2-31-355 交青い森鉄道上北町駅から徒歩8分 時16～23時（昼は要予約） 休月曜 P20台

メニューの内容は季節や日によって替わる

自分みやげにもしたくなる マストみやげ！

リンゴやニンニク、エゴマなど地元素材を使い、生産者や職人が愛情たっぷりに完成させた加工品。上十三エリアならではの素材の風味を感じられ、身体にもやさしい一品がずらりと揃う♪

菜々の油
648円
化学薬品など添加物をいっさい使わず、圧搾法で搾った安心安全な菜種油。オレイン酸をたっぷり含み、環境にも体にも優しい一品。
ここで買える…B

青森県のソウルソース スタミナ源たれ
300g **335円～**
ニンニクとリンゴなど地元野菜を生のまま使い、寝かせて熟成させている。旨味があり、ほどよい辛さが焼肉を引き立てる。焼肉以外にもさまざまな料理に使える万能調味料
ここで買える…A

奥入瀬ビール ダークラガー
330㎖ **486円**
麦芽とホップを奥入瀬の源流水で仕込んだ地ビール。本場仕込みの技術によって生まれた芳醇な味わいが特徴だ。アジア・ビアカップ2015金メダル受賞のダークラガーのほか、ピルスナー、ヴァイツェン、ハーフ&ハーフの4種類の味が楽しめる。
ここで買える…A

幸運クッキー 257円
馬のまち十和田市の"京甘堂"で作るクッキー。幸せをよぶという馬蹄鉄をモチーフに、ラムレーズンとバタークリームをサンドしている。
ここで買える…A

りんごジュース
1本1ℓ **800円～**
紅玉をベースに真っ赤な甘味系のりんごをブレンド。独自の製法により天然のピンク色で、リンゴそのものの甘味を楽しめる。
ここで買える…C

ながいもパイ
4枚入り **486円～**
七戸でも特産の長いもは栄養価に富み、山のうなぎと呼ばれるほど。長いもパウダー入りで、サクサクの食感が心地よい。
ここで買える…C

アカシア蜂蜜
250g **1650円**
小坂町は国内最大のニセアカシアの群生地。そこから採れた最高級のアカシア蜂蜜は、日本一の品質とされ、町の特産品となっている。
ここで買える…B

えごま油
1本150㎖ **1728円**
えごまはシソ科の植物で、アルファ・リノレン酸という健康によい油を含む。低温生搾りで精製された注目の食用油。
ここで買える…D

おいらせ黒にんにく
4片入 **1080円**
県産の良質のにんにくを熟成させた「おいらせ黒にんにく」。一片ずつ皮をむいてあり、臭いも取り除いてあるので食べやすい。
ここで買える…D

A 十和田市観光物産センター（AST）
●とわだしかんこうぶっさんせんたー
☎0176-58-6707

十和田市現代美術館近くにある観光情報発信の拠点施設。観光案内や、みやげの販売などを行っている。

㊟十和田市稲生町15-3 ㊇バス停十和田市現代美術館前から徒歩4分 ㊋9～19時（みやげ販売は～18時30分）㊡1月1日のみ Ⓟ54台

B 小坂鉱山事務所
●こさかこうざんじむしょ
☎0186-29-5522

小坂鉱山事務所内にある明治百年堂では、小坂町の特産のアカシア蜂蜜や菜々の油などを取り揃えている。

㊟秋田県小坂町小坂鉱山古館48-2 ㊇JR十和田南駅から車で15分 ㊕売店のみの利用は無料 ㊋9～17時 ㊡年末年始 Ⓟ120台

C 道の駅しちのへ
●みちのえきしちのへ
☎0176-62-5777

地酒を揃える物産館と、郷土料理が味わえる食事処、農作物直売所などがある。特産品コーナーでは地元の新鮮野菜や加工品販売など、品揃え豊富。

㊟七戸町荒熊内67-94 ㊇JR七戸十和田駅から車で5分 ㊋9～18時 ㊡無休 Ⓟ201台

D 観光農園アグリの里おいらせ
●かんこうのうえんあぐりのさとおいらせ
☎0178-56-2884

イチゴ狩りやビュッフェスタイルの食事処が人気の観光農園。物産館ではニンニク商品などこだわりの品々が並ぶ。

㊟おいらせ町向山東2丁目2-1684 ㊇青い森鉄道三沢駅から車で10分 ㊋物産館は10～16時 ㊡無休 Ⓟ180台

E nico cakes
●にこけーくす
☎0176-51-0717

アップルクーヘンで有名な小向製菓の直営店。ロールケーキやシュークリームなど素材にこだわり、作りたてのスイーツを製造販売している。

㊟六戸町犬落瀬柳沢91-643 ㊇青い森鉄道三沢駅から車で5分 ㊋10～18時 ㊡年末年始 Ⓟ15台

かわらけつめい茶
40g 420円

農薬を使わず栽培し、古くから野辺地で愛されるお茶。ティーパック入りなので、煮出すのも便利。米を入れて茶がゆにもなる。

ここで買える…H

活しじみ
300g 300円

小川原湖の栄養をたっぷり蓄えたヤマトシジミ。粒が大きく揃っているのが特徴で、疲労回復や肝臓によいとされている。

ここで買える…G

アップルクーヘン
1200円

青森りんご丸ごと一個をシロップに漬け込み、新鮮卵をたっぷり使ったバウムクーヘン生地をかけながら焼き上げている。

ここで買える…E

ミニうにようかん 514円
ミニこんぶようかん 259円

上質な糸寒天にこんぶ粉を練り込んだこんぶようかん。塩のみで味付けし、うにの風味が生きたうにようかんも伝統の味わい。

ここで買える…I

エアフォースバーガー
500円

「バンズは両面焼く」「ハンバーグは焼き目をつける」など、アメリカ人のアドバイスから生まれた三沢スタイルのバーガー。

ここで買える…F

おがわらこ
モッツァレラ 100g 500円

保存料や着色料をいっさい使用せず作り上げたフレッシュチーズ。さけるチーズやモッツァレラ、カチョカバロ(要予約)の3種類。

ここで買える…G

バームラスク
320円

バームクーヘンをさらにオーブンでじっくりと焼いたラスク。一口サイズで、外側はサクサク、中はしっとりとした食感に。

ここで買える…E

雪下りんごぱい
ホール 2376円

リンゴチーズケーキにアーモンドクリーム、リンゴカスタードクリームが層になっている。シャキシャキのリンゴが絶品！

ここで買える…I

みさわごぼう茶
1100円

三沢産の良質なごぼうを使い、ていねいに焙煎した香り豊かなお茶。お茶を入れた後は料理にも仕えるというエコ商品。

ここで買える…F

なの花ハチミツサイダー
1本 300円

菜の花のはちみつを使用し、ほどよい甘味で飲みやすいサイダー。菜の花フェスティバルの25周年を記念して発売された。

ここで買える…J

菜の花生蜂蜜
140g 864円

ハチミツの採取から販売まで非加熱で採れた状態のまま冷蔵状態で販売している。菜の花の香りとフレッシュで濃厚な味わいを楽しめる。

ここで買える…J

いもがし
123円

佐藤製菓で販売する伝統菓子。ひとつひとつ手作業できめ細やかなさつまいも餡に桂皮末をまぶし、オーブンで焼き上げている。

ここで買える…H

J 道の駅よこはま 菜の花プラザ
●みちのえきよこはまなのはなぷらざ

☎0175-78-6687

ホタテをモチーフにデザインされた建物が印象的。菜の花を使った加工品や、グルメを楽しめる。

㊟横浜町林ノ脇79-12 ㊇JR陸奥横浜駅から徒歩15分 ㊕8～18時(11～3月は9時～17時30分) ㊡無休(1～3月は火曜定休) Ⓟ58台

I 遠田秋月堂
●えんだしゅうげつどう

☎0175-77-2321

大正11年(1922)創業という老舗の和菓子店。地元でとれる素材を使い、工夫を凝らした商品が話題。シュークリームやロールケーキも人気だ。

㊟六ヶ所村泊村ノ内90 ㊇青い森鉄道野辺地駅から車で50分 ㊕8～19時 ㊡日曜 Ⓟ2台

H 野辺地町観光物産 PRセンター
●のへじまちかんこうぶっさんぴーあーるせんたー

☎0175-64-9555

野辺地町をはじめ、県内全域の観光情報を紹介するスポット。物産販売コーナーでは特産品を販売するほか、軽食や休憩コーナーもある。

㊟野辺地町中小中野17-17 ㊇青い森鉄道野辺地駅からすぐ ㊕売店は9～17時 ㊡無休 Ⓟ25台

G 道の駅おがわら湖 湖遊館
●みちのえきおがわらこ こゆうかん

☎0176-58-1122

小川原湖の近くにあり、食事処や親水公園、キャンプ場などが点在。特産品の長芋やニンニク、シジミなどを販売している。

㊟東北町上野南谷地122 ㊇青い森鉄道上北町駅から徒歩17分 ㊕9時～18時30分(10～4月は～17時30分) ㊡無休 Ⓟ104台

F 道の駅みさわ斗南藩 記念観光村
●みちのえきみさわとなみはんきねんかんこうそん

☎0176-59-2711

小動物園やパターゴルフなどがあるレジャースポット。「くれ馬ぱ～く」では地元で採れた野菜やしじみ加工品を販売。

㊟三沢市谷地頭4丁目298-652 ㊇青い森鉄道三沢駅から車で30分 ㊕9～19時(11～3月は～18時) ㊡月曜 Ⓟ175台

秘湯の宿から日帰り入浴まで♨
名湯めぐり

青森の豊かな自然に抱かれた宿を訪れ、こんこんと湧き出る温泉でひとっ風呂。憧れの旅館の湯から、まちなかにある素朴な共同浴場まで、湯めぐりを楽しみたい。

【蔦温泉】
蔦温泉旅館
●つたおんせんりょかん

☎0176-74-2311

明治42年（1909）創業、ブナの原生林に囲まれた老舗旅館。大正7年（1918）に建てられた本館と、現代的な西館からなる。ブナを用いた内湯では、湯船の底から湯が湧き出ている。

住十和田市奥瀬蔦野湯1 交JR七戸十和田駅から車で1時間 料1泊2食付1万3110円〜 時IN15時／OUT10時 P100台

［日帰り温泉DATA］
料入浴800円 時10〜16時
休不定休（要問合せ）

夕食は青森の旬の食材を使った会席料理を

木の香りに包まれた風情ある内湯

足元からプクプクと湯が湧く男女別の「泉響の湯」

【猿倉温泉】
元湯猿倉温泉
●もとゆさるくらおんせん

☎0176-23-2030

猿倉川のほとりに立つ一軒宿。5つの源泉があり、うち2つを旅館で使用。眺めのよい露天風呂や、内湯、蒸し風呂などに注いでいる。食材には無農薬・低農薬の米や野菜を使用している。

住十和田市奥瀬猿倉1 交JR七戸十和田駅から車で1時間10分 料1泊2食付1万3000円〜 時IN15時／OUT10時 P130台

［日帰り温泉DATA］
料入浴500円 時9〜15時
休無休（11月1日〜4月27日は冬期休業）

白濁した硫黄泉にゆったり浸かる

新館の露天風呂は日によって湯色が変わる

八甲田の山懐に抱かれた宿

上十三の日帰り温泉ガイド

上十三エリアには観光客でも気軽に利用できる温泉がまだまだある！ 湯船の数や温泉の効能もいろいろ。町中の公衆浴場は地元の人々とふれあえる素朴な雰囲気も魅力だ。

●なごみのゆ
和の湯
☎0178-52-7535

1階には石庭露天風呂や電気風呂、歩行湯など。2階にはひのき風呂を備え、太平洋を眺めながらくつろげる。

住おいらせ町一川目4-127-115 交JR下田駅から車で20分 料入浴390円 時8〜22時（日曜、祝日は6時〜） 休第２水曜 P120台

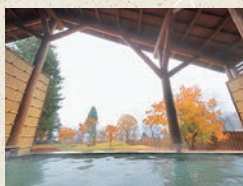
●ひがしはっこうだおんせん
東八甲田温泉
☎0176-62-6756

浴場には新しい大浴場とヒバ風呂の2カ所。大浴場にはうたせ湯、寝湯、水風呂なども完備。宿泊館もあり素泊まりでも利用できる。

住七戸町荒熊内67-81交JR七戸十和田駅から徒歩5分料入浴300円 時9〜22時 休無休P50台

●とわだぷりんすほてる
十和田プリンスホテル
☎0176-75-3111

十和田湖西湖畔に立つリゾートホテル。開放感あふれる露天風呂から湖畔を望む

住秋田県小坂町十和田湖西湖畔 交JR十和田南駅から車で50分 料入浴820円 時12〜17時 休冬期休業 P44台

●みちのくおんせん
みちのく温泉
☎0176-22-3087

源泉かけ流しの日帰り温泉施設。浴槽は高温、中温、低温の3つに仕切られ、浴槽中央には美しいビーナス像が立ち誇り、疲れを癒してくれる。

住十和田市東三番町21-5交JR七戸十和田駅から車で20分料入浴350円時6〜22時休無休P35台

四季を感じる「浮湯」で優雅な湯浴みを

庭園の木々が水面に映り、開放感あふれる「浮湯」

「ひば湯」には湯温の違う2つの湯船が備わる

約22万坪の広大な敷地に立つ

【古牧温泉】星野リゾート 青森屋

●ほしのりぞーと あおもりや

☎050-3786-0022（星野リゾート予約センター）

庭園の池に張り出した露天風呂「浮湯」、青森ヒバをふんだんに使用した内湯「ひば湯」が自慢。夕食処「みちのく祭りや」では、食事とともに青森ねぶたなどショーを楽しめる。

住三沢市古間木山56 交青い森鉄道三沢駅から車で5分 料1泊2食付1万2500円～ 料IN15時／OUT12時 休要問合せ P200台

［日帰り温泉DATA］住入浴浮湯1500円、元湯350円 時8～23時（元湯は5～23時） 休要問合せ

畳敷きの館内でゆったり過ごす

湯船には肌にやさしい単純泉の湯がはられている

どこか懐かしくくつろげる畳敷きのロビー

［日帰り温泉DATA］

住入浴600円 時13時30分～16時 休不定休（要問合せ）

【奥入瀬の玄関口にある温泉】野の花 焼山荘

●ののはな やけやまそう

☎0176-74-2345

全館青森ヒバ造りで、ロビーや廊下まですべて畳敷き。木の香りに包まれくつろげる宿。源泉かけ流し温泉と、青森の美味を楽しめる食事、小さな宿のおもてなしが女性に評判の宿。

住十和田市法量焼山64 交JR七戸十和田駅から車で50分 料1泊2食付1万1500円～ 時IN15時／OUT10時 P30台

column

三沢市の公衆浴場をチェック！

三沢市内には温泉が数多く湧き、個性豊かな公衆浴場が点在する。地元の人々のコミュニティースポットでもある素朴な温泉を訪ねてみよう。

●ひらはたおんせん

平畑温泉

☎0176-57-4045

平成22年（2010）にリニューアルし、清潔感あふれる温泉。内湯のほか露天風呂もある。

住三沢市岡三沢8-83-2 交青い森鉄道三沢駅から車で15分 料入浴300円 時6～23時 休無休 P70台

●みさわくうこうおんせん

三沢空港温泉

☎0176-53-4167

打ち風呂、サウナ、露天風呂があり、スチームサウナが好評。

住三沢市東岡三沢1-83-90 交青い森鉄道三沢駅から車で10分 料入浴350円 時5時30分～24時 休年一回不定休あり P60台

●よこはまおんせん

よこはま温泉

☎0175-78-6531

無色透明な湯は神経痛や冷え性などに効能がある。内風呂とサウナ、水風呂などがあり、休憩室も備えている。

住横浜町三保野57-8 交JR陸奥横浜駅から徒歩9分 料入浴350円 時14～20時（金・土・日曜は11～20時） 休木曜 P36台

●すぱはうすろっかぽっか

スパハウス ろっかぽっか

☎0175-69-1126

大浴場には日替わりで楽しめる10種類の多目的風呂がある。館内には食事処やカラオケ、ギャラリーなども併設。

住六ヶ所村鷹架内子内337 交青い森鉄道野辺地駅から車で40分 料入浴700円（12～3月は500円） 時10～21時 休最終月曜 P120台

●まかどかんこうほてる

まかど観光ホテル

☎0175-64-3131

下北半島や陸奥湾を望む宿。総ヒバ造りの内風呂や大岩露天風呂があり、古来より湧き出る馬門温泉を堪能できる。

住野辺地町湯沢9 交JR野辺地駅から車で10分 料入浴800円 時11～16時 休日帰り利用は土・日曜、祝日のみ営業 P80台

●とうほくおんせん

東北温泉

☎0175-63-3715

亜炭層を通過して湧出した「モール温泉」は、日本一黒い湯として知られる。メタケイ酸が豊富で、美肌によいと評判の湯を試してみよう。

住東北町上笹橋21-18 交JR乙供駅から徒歩5分 料入浴300円 時5時30分～22時30分 休無休 P50台

×三沢市
ポットへ

上十三の二大タウンでは、個性的なアートとロケーション抜群の湖がアツい！　五感を刺激するアートにふれたら、湖上アクティビティで心身ともにリフレッシュ！

美術館入口には高さ約5.5mのチェ・ジョンファ『フラワー・ホース』が立つ

体感アート

奇才・寺山修司の足跡をたどる

寺山修司の内面を垣間見ることができる

屋外には歌碑のモニュメントが立つ

【三沢市】

三沢市寺山修司記念館

●みさわしてらやましゅうじきねんかん

☎0176-59-3434

少年時代を三沢で過ごした奇才・寺山修司の直筆原稿などを展示した記念館。展示棟とホワイエ棟をつないだ建物には、外壁に陶板を埋め込むなど個性的な造りとなっている。

住三沢市三沢淋代平116-2955 交青い森鉄道三沢駅から車で20分 料入館530円（企画展込み）時9～17時 休月曜（祝日の場合は翌日、詳細は要問合せ）P70台

外壁の陶板には交流のあった人からのメッセージが刻まれている

おすすめみやげ

ただの白いマスクでも人気のあるテラヤマスク 210 円

短歌がプリントされた寺山修司キーホルダー 1 個 970 円

【十和田市】

十和田市現代美術館

●とわだしげんだいびじゅつかん

☎0176-20-1127

白亜の建物群が印象的な現代アートのミュージアム。「Arts Towada」をコンセプトに、美術館周辺にはさまざまな屋外作品が展示されているのもユニーク。アート広場も要チェック！

住十和田市西二番町10-9 交バス停十和田市現代美術館前からすぐ 料常設展510円 時9～17時（最終入館は～16時30分）休月曜（祝日の場合は翌日）P98台

官庁街通りの桜の開花に映えるキューブ状の建物

スケールの大きな常設展示のロン・ミュエク『スタンディング・ウーマン』

アート広場には草間彌生の『愛はとこしえ十和田でうたう』がある

cube cafe & shop

アート広場にある作品を描いたゴースト付箋 1009円

草間彌生の作品を模した南瓜ストラップ 1個1620円

美術館オリジナルマグカップ1543円

併設のカフェでは青森スペシャルスイーツ650円がおすすめ

十和田市 注目ス

神秘的な湖で四季を感じよう

湖上から見渡す湖畔の絶景に感動！

【十和田市】十和田湖

●とわだこ

周囲約46㎞の十和田湖は、日本を代表する美しいカルデラ湖。湖上では遊覧船やカナディアンカヌー、湖畔ではご利益たっぷりのヒーリング散歩など、楽しみ方もいろいろ。高台には展望台が7ヵ所備わり、四季折々に表情を変える美しい湖を一望できる。

清らかな水をたたえた湖は瞰湖台から見下ろせる

湖畔近くにある十和田神社は、開運・商売繁盛のご利益があるパワースポット。ご神木にふれると子宝に恵まれるパワーもあります！

湖畔での楽しみ方

●ぐりーんはうす

GREENHOUSE

☎0176-70-5977

十和田湖の自然を満喫するには、十和田湖カヌーツアーがおすすめ。安定感のあるカナディアンカヌーでガイドと一緒に湖上散策。㊎6000円～ ㊌9時～11時30分、13時30分～16時（要予約）㊡GW～11月上旬まで営業、期間中無休

丁寧なレクチャーで初心者でも安心してトライできる

長靴の形をした伝説の湖へ

あたり一面をオレンジ色に包む落日のロケーションも魅力的

湖畔で遊ぶ

【三沢市】小川原湖

●おがわらこ

周囲67.4㎞、最大水深26mを誇る青森県最大の湖。湖畔にはキャンプ場が備わり、シーズン中にデイキャンプを楽しむ家族連れで賑わう。また、湖水浴やワカサギ釣り、カヤックなど、浅瀬を利用したアクティビティもおすすめ。水辺の豊かな自然の中で、マリモなども生息している。

岸から200mほどは浅瀬で湖水浴も楽しめる

利用しやすい小川原湖畔コテージ

湖畔での楽しみ方

●おがわらこかやっくらぼ

小川原湖カヤックラボ

☎090-9810-9125

2015年7月からスタートしたカヤック体験。小川原湖観光センター「レイクピア」を拠点に、1時間2000円とお手軽な体験ができる。場所は小川原湖水浴場で1日4回（10時～、11時30分～、13時30分～、15時～）開催している。

カヤック体験は7～9月までの期間限定で開催

十和田市×観光情報

清冽な水と緑に包まれたエリア 十和田市

●とわだし

日本屈指の景勝地として知られる十和田湖や奥入瀬渓流をはじめ、まちなかのアートスポットまでみどころ豊富。話題のパワースポットをめぐれば、心身ともにリフレッシュ！

大小の岩をゆるやかに流れる九十九島もみどころの一つ

わが町自慢 BEST3

[問合せ先]
十和田市観光推進課
☎0176-51-6772

1 十和田湖 ●とわだこ

瞰湖台からは十和田湖を眼下に見渡せる

湖面に四季折々の美しい景色を映す、周囲約46km、最大深度326.8mの日本で3番目に深い湖。湖を見渡す高台の展望台や湖上アクティビティなど、楽しみ方も自在。湖畔の休屋には食事処やショップなども点在しており、ドライブ途中の休憩にぴったり。

Check!
開運の小道でパワーチャージ！
湖畔と十和田神社を結ぶ全長200mの散策路。大木が林立する沿道には6つの神様を祭った祠もあるので、参拝しながらのんびり歩こう。

2 奥入瀬渓流 ●おいらせけいりゅう

十和田湖東岸の子ノ口から焼山まで約14kmにわたって続く景勝地。阿修羅の流れや三乱の流れなど、変化に富んだ水の流れが楽しめ、周辺には希少なコケ類も生息している。渓流沿いをゆっくり歩く「コケさんぽ」もおすすめ。

Check!
こけ玉作りで小さな奥入瀬を表現！
奥入瀬渓流館（☎0176-74-1233）では、こけ玉作り体験2000円(要予約) が楽しめる。約30分で子どもでも簡単に作れ大人気。コケむした岩をこけ玉で表現しよう！ ※コケや植物はすべて園芸業者から仕入れたものを使用。

3 アート広場 ●あーとひろば

親子連れやカップルで賑わうアート広場。夜のライトアップされた空間もおすすめ！

十和田市現代美術館を中心に、官庁街通りを彩るアート作品群。草間彌生や奈良美智など、個性的な作家の作品を鑑賞することができる。アート広場にある屋外展示作品は無料で見ることができ、市民の憩いの場にもなっている。

Check!
幻想的なライトアップ！
アーツ・トワダウィンターイルミネーション
アート広場に約30万球の青色LEDを設置し、光に包まれた空間を造り出す。12月4日～25日の16時30分～21時。

駒松くん＆駒桜ちゃん

column
国指定の天然記念物
法量のイチョウ

樹齢1100年と推定されるイチョウの巨木。樹高30m、幹周14.5mとスケールの大きさは日本第4位ともいわれている。黄金色に色付く秋のロケーションは圧巻！ パワースポットとしても話題を集めている。㊟十和田市法量字銀杏木

太い幹から垂れる根が乳房に似ていることから「乳もらいのイチョウ」ともよばれている

おすすめスポット

●のうえんかふぇひびき
農園カフェ日々木
☎0176-27-6626

野菜ソムリエが厳選した十和田産野菜中心の料理がいただける。1日限定40食の農園かご盛りランチ(ドリンク、デザート付き) 1000円が人気。
㊟十和田市相坂高見147-89 ㊇JR七戸十和田駅から車で25分 ㊐11～16時(12～3月は～15時、ランチは～14時まで) ㊡水曜 Ⓟ30台

カロリー・塩分に気をつかった体にやさしいランチ

●はぴたのかふぇ
ハピたのかふぇ
☎0176-23-0853

地元の旬の食材をふんだんに使ったランチに定評がある。十和田産ごぼうを練り込んだコシと弾力があるごぼううどん1080円もおすすめ。
㊟十和田市稲生町15-24パルコビル4階 ㊇バス停十和田市中央から徒歩1分 ㊐11～18時(ランチは～16時) ㊡日曜、祝日 Ⓟ5台

十和田のごぼうハンバーグランチはデザートとドリンク付きで864円とおトク

●ふぁーむ かふぇ おるた
FARM CAFE orta
☎0176-25-0185

オーナーシェフ自らが農園で生産した有機野菜を使った、農園カフェレストラン。日替わりパスタセット800円や季節の手づくりスイーツが人気。
㊟十和田市稲生町15-16中央ビル1-1 ㊇バス停十和田市中央から徒歩1分 ㊐12～16時、18～22時(4～10月のランチは金～日曜、祝日のみ) ㊡月曜、第1・3火曜 Ⓟ3台

オーガニック野菜を使ったメニューが好評

桜並木が連なる官庁街通りはアート作品が点在されており、春の散策におすすめのストリート

はじめての十和田市 1泊2日

観光モデルコース

現代アートにふれ、神秘の森で水音に耳を傾ける癒しのコース。ゆるやかな風に木々の旋律が心地よい自然を満喫したいなら、1泊2日でゆったりがおすすめ♪　五感を研ぎ澄まし、パワーチャージ！

Start

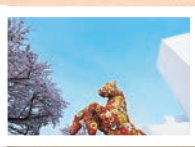
- JR 七戸十和田駅
- ↓ 車で20分
- ①十和田市現代美術館
- ↓ 車で30分
- ②奥入瀬 森のホテル
- ↓ 車で5分
- ③奥入瀬渓流コケさんぽ
- ↓ 車で30分
- ④ホテル十和田荘
- ↓ 徒歩5分
- ⑤十和田湖（休屋）早期自然散策
- ↓ 車で1時間20分
- JR 七戸十和田駅

Goal

2 奥入瀬 森のホテル

●おいらせ もりのほてる
☎0176-74-2300

地場産の野菜を使用した女性にうれしいヘルシーなメニューと、奥入瀬の澄んだ空気と美しい景色を一緒に楽しめる贅沢なランチ時間。みやげにはとろける"奥入瀬はちみつの優しいカステラ"830円もおすすめ。㊟十和田市法量字焼山36-20 ㊋11時30分～14時 ㊡無休 Ⓟ100台

桜の開花期には白亜の建物群が華やかに

構図に工夫して撮影旅行も楽しいね♪

1 十和田市現代美術館

●とわだしげんだいびじゅつかん
☎0176-20-1127

十和田市の中心に立つ現代アートのミュージアム。官庁街通りをはさんで美術館とアート広場があり、さまざまな作品を気軽に鑑賞できる。美術館の中にあるcube cafe & shopは、散策途中の休憩にぴったり。DATA→P10

旬の素材を使ったパスタなど彩り豊かな料理が並ぶ

大きな窓から見える自然の美しさも一緒に楽しめる

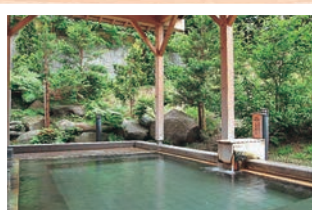
早朝の開運の小道は厳かな雰囲気が漂う

立ちどまるから見えてくる奥入瀬の美しさ

3 奥入瀬渓流 コケさんぽ

●おいらせけいりゅうこけさんぽ
☎0176-23-5866
（奥入瀬自然観光資源研究会）

自然が造り出した緑の回廊を、ランブリング（ぶらぶら歩き）したり、ルーペを片手にコケの美しさを観察する女子が急増中！『日本の貴重なコケの森』の奥入瀬で、ガイドがミクロの世界を案内するツアーは、コケを通して奥入瀬の魅力をたっぷり味わえておすすめ。4～11月開催。㊕1名3500円（ライト90分）、6000円（ディープ3時間）㊋プランにより設定あり（要予約）

遊歩道が整備されているので初心者でも安心して楽しめる

木々に囲まれた露天風呂は東屋付きで快適♪

4 ホテル十和田荘

●ほてるとわだそう
☎0176-75-2221

宿泊は十和田湖畔の休屋に立つ温泉宿で。趣の異なる大浴場はそれぞれに露天風呂が付く。広々とした湯船には十和田湖畔温泉の湯が注ぐ。㊟十和田市奥瀬十和田湖畔休屋340 ㊕1泊2食付8800円～ Ⓟ120台

5 十和田湖（休屋）早朝自然散策

●とわだこ（やすみや）そうちょうしぜんさんさく
☎090-5181-7658
（十和田湖自然ガイドクラブ）

休屋周辺の協賛宿に宿泊すれば、無料で参加できる散策ツアー。十和田湖観光交流センターぷらっとを出発し、ガイドさんと一緒に約1時間で乙女の像、十和田神社などのパワースポットをめぐる。㊋6～7時 ㊡4月下旬～11月上旬、悪天候を除く毎日開催

十和田湖の歴史を見つめ続けた、湖畔に立つ乙女の像

明治の産業遺産が残るレトロな町 秋田県 小坂町

●あきたけんこさかまち

青森県と秋田県との県境に位置する。鉱山の町として栄え、町内には明治期の近代建築の建物が多く残されている。レトロな雰囲気を残すおしゃれな町並みが魅力。

[問合せ先]
小坂町観光産業課
☎0186-29-3908

わが町自慢 BEST3

南そボーヤ

明治百年通りに立つ東北随一の芝居小屋

1 康楽館 ●こうらくかん

☎0186-29-3732

明治43年（1910）、小坂鉱山に働く従業員の厚生施設として建てられた芝居小屋。

㊟秋田県小坂町小坂鉱山松ノ下2交JR十和田南駅から車で15分 料施設見学600円（公演と施設見学は2100円）時9～17時 休年末年始 P120台

お芝居や舞踊ショーを上映中

2 小坂鉄道レールパーク

●こさかてつどうれーるぱーく

☎0186-25-8890

レールバイクの乗車体験のほか、全国でも珍しい貴重な車両が見学できる。ディーゼル機関車体験5000円からも人気。

㊟秋田県小坂町小坂鉱山古川20-9 交JR十和田南駅から車で15分 料入園500円 時9～17時 休火・水曜（祝日の場合は翌日）P70台

屋外に展示されたディーゼル機関車は迫力満点！

ラッセル操作体験も貴重（要問合せ）

ディーゼル機関車運転体験は4～12月の要予約

3 道の駅こさか七滝

●みちのえきこさかななたき

☎0186-29-3777

日本の滝百選の名瀑「七滝」を眺めながら、敷地内にある滝の茶屋「孫左衛門」で食事や買い物が楽しめる。周辺は緑地広場が整備され、隣接する産直センターの旬の野菜や漬け物などが好評。

㊟秋田県小坂町上向藤原交JR十和田南駅から車で25分 時見学自由 P60台

小坂町の特産品が集結している

約60mの落差を7段にわたって流れ落ちる

おすすめスポット

●こさかまちあかれんがくらぶ

小坂町赤煉瓦倶楽部

☎0186-25-8225

旧小坂鉱山器械課原動室を移築し、町の観光拠点施設としてリニューアル。観光案内所や軽食コーナーなどを併設している。

㊟秋田県小坂町小坂鉱山古館34-5 交JR十和田南駅から車で15分 時9～18時 休11月下旬～4月下旬 P120台

テイクアウトのパンとあかしあ珈琲278円を一緒に味わおう

●とわだこにしこはんゆうほどう

十和田湖西湖畔遊歩道

☎0176-75-2808（十和田ふるさとセンター）

十和田湖西湖畔には緑地公園や湖畔遊歩道が整備され、豊かな自然を満喫出来る。湖畔にはブナやトチノキなどが茂り、野鳥の声を聞きながら散策するのもいい。

交JR十和田南駅から車で50分 料散策自由 P50台

きらめく湖面を眺めながら自然観察しよう

●もだんいしょうしつ

モダン衣裳室

☎0186-29-5522

小坂鉱山事務所内にあり、ウエディングドレスなど約100種類の衣装から好みのものをレンタルできる。

㊟秋田県小坂町小坂鉱山古館48-2 交JR十和田南駅から車で15分 料1050円（入館料込み、所要30分）時9～16時 休年末年始 P120台

明治38年（1905）建築のレトロな館内で記念撮影もできる

column

アカシアまつり

町に群生しているアカシアの花をシンボルにした「町民手作り」の祭り。祭り期間を含む6月中旬まで、町全体がアカシアの白い花と甘い香りに包まれ、露店やステージイベントが祭りを盛り上げる。

ステージでは郷土芸能やショーが行われる

アクティビティなわくわく体験エリア
七戸町
●しちのへまち

上十三エリアの中央に位置し、東北新幹線の七戸十和田駅を有する町。交通の要衝としても栄える一方、豊かな自然を生かした参加型の体験スポットが多いことでも注目されている。

[問合せ先]
七戸町商工観光課
☎0176-62-2137

7〜8月はタイヤチューブラフティングがおすすめ

わが町自慢 BEST3

ねがいかなうちゃん

1 東八甲田家族旅行村
●ひがしはっこうだかぞくりょこうむら

☎0176-62-5671（管理棟）

広大な敷地の中にケビンハウスやオートキャンプ場、BBQハウスを備えたアウトドア施設。

㊐七戸町左組142-1 ㊋JR七戸十和田駅から車で15分 ㊕入園無料（施設により別途）㊊8〜17時 ㊡4月下旬〜10月開園、期間中月曜休み（月曜が祝日の場合は翌日、夏期は無休）Ⓟ100台

創造の森ではアドベンチャー体験もできる

にんにくの植え付けや収穫など、通年で楽しめるドリームガーリックの体験

2 かだれ田舎体験
●かだれいなかたいけん

☎0176-68-2116（七戸町農林課）

「かだれ」とは「仲間にならないか」という意味の方言。農業、自然、牧場など、さまざまなグリーンツーリズム体験を楽しめる。民泊1泊2食付6820円（みやげ付き、保険料別途）も好評。

㊐七戸町花松林ノ根35-1 ㊋JR七戸十和田駅から車で10分 ㊕㊊㊡要問合せ Ⓟ20台

3 東八甲田ローズカントリー
●ひがしはっこうだろーずかんとりー

☎0176-62-5400

バラの栽培、販売をはじめ、摘み取り体験もできるバラ園。カフェコーナーではバラソフト300円やバラシェイク300円などがおすすめ。

㊐七戸町山舘25-1 ㊋JR七戸十和田駅から車で15分 ㊕入場無料 ㊊9〜16時 ㊡無休 Ⓟ50台

5〜10月は1本150円（要予約）でバラの摘み取り体験もできる

色とりどりのバラが園内を埋め尽くす

おすすめスポット

●むりょうれんたさいくる
無料レンタサイクル
☎0176-51-6100（七戸町観光交流センター）

JR七戸十和田駅に隣接した七戸町観光交流センターをはじめ、町内の5カ所で乗り捨てできる電動自転車「しちりん」。4月中旬〜11月下旬の9時30分〜16時30分に利用できる。

新幹線の駅から町内観光へ出発しよう！

●ばらのおみせ
ばらのお店
☎0176-62-5400（東八甲田ローズカントリー）

東八甲田ローズカントリー（P15）に併設された直売所。ローズエキスを練り込んだローズ石鹸1個500円などが人気。切花1本210円やドライフラワー1本50円もおすすめ。

㊊9時〜16時30分 ㊡1・2月は土・日曜、祝日 Ⓟ50台

無添加のバラ石鹸は子どもでも安心して使える

●れーるばす
レールバス
☎0176-58-7109（七戸町観光協会）

2002年に廃線となった南部縦貫鉄道のレールバスは、今なお多くのファンに親しまれている。旧七戸駅構内で一般公開されている。

㊐七戸町笊田48-1 ㊋JR七戸十和田駅から車で5分 ㊕入場無料 ㊊10〜16時 ㊡土・日曜のみ開場 Ⓟ15台

レトロな車両は機関車内で見学できる

column
七戸町の観光総合窓口
七戸町の観光情報を総合窓口として発信しています。また、JNTO認定外国人観光案内所に認定され、外国人への対応も行っています。
http://www.shichinohe-kankou.jp/

道の駅しちのへのインフォメーション窓口

六戸町

●ろくのへまち

住みやすいベッドタウンとして急成長

北東北にありながら、雪が比較的少なく、年間を通じて穏やかな気候に恵まれている。日本一の大玉にんにくをはじめ、特産地鶏「青森シャモロック」を使った料理も町の名物。

体にやさしい食材が町自慢の特産品

[問合せ先]
六戸町産業課
☎0176-55-4495

わが町自慢 BEST3

1 大玉にんにく ●おおだまにんにく

直径7㎝、重さ130g以上が「大玉にんにく」の規格。大玉としては日本一で、味とともに優れた逸品だ。また、1カ月間熟成させた「熟成黒にんにく」は臭いも少なく評判。道の駅ろくのへなど町内で購入できる。

農家の技術と情熱が凝縮されたニンニク（実寸）

2 野菜 ●やさい

六戸町は野菜の宝庫！　春から秋にかけて長芋、ゴボウ、にんにく、ニンジン、ダイコンなど多彩な農作物が収穫される。ながいもドーナッツやながいもプリンなど農作物を使った加工品も話題だ。

Maple Town

メイプルくん

3 旧渋沢邸 ●きゅうしぶさわてい

☎0176-51-1116

明治9年（1876）に実業家の渋沢栄一氏が購入し、渋沢家代々の主邸宅として使われていた邸宅。町の文化財に指定されている。

㊟三沢市古間木山56星野リゾート青森屋内 ㊯青い森鉄道三沢駅から車で5分 ㊕見学は要問合せ Ⓟ200台

近代日本の実業界をリードした渋沢家の邸宅

おすすめスポット

●こうずし 幸寿し

☎0176-55-3545

新鮮な魚介を使った寿司をくつろいで味わえる食事処。ゴボウ、長芋、大葉など町の特産品を巻いた六戸巻1人前1000円がおすすめ。

㊟六戸町犬落瀬後田48-3 ㊯青い森鉄道三沢駅から車で20分 ㊕11～23時 ㊡無休 Ⓟ10台

青森シャモロックや黒ニンニクも使っている

●とわだこくさいかんとりーくらぶ 十和田国際カントリークラブ

☎0176-55-3106

昭和 39 年（1964）に青森県で最初に開設されたゴルフ場。小高い丘の上には 18 ホールのコースが設けられ、ダイナミックにプレイできる。

㊟六戸町犬落瀬坪毛沢 25-126 ㊯青い森鉄道三沢駅から車で 10 分 ㊕㊕入園自由 Ⓟ170 台

雄大なロケーションを背景にしたゴルフ場

●たてのこうえん 舘野公園

☎0176-55-3111（六戸町観光協会）

春には1000本あまりの山桜やソメイヨシノが咲き、見事な景観を見せる。池での釣りやキャンプなども楽しめる。

㊟六戸町犬落瀬柴山地内 ㊯青い森鉄道向山駅から車で20分 ㊕㊕入園自由 Ⓟ100台

淡いピンク色の桜が春の訪れを告げる

column メイプルタウンフェスタ

毎年11月第1土・日曜に開催される。総合体育館をメイン会場に、参加型のイベントや、一戸から九戸までの特産品を一堂に集めた「戸のじまん市」など多くの催し物が行われる。

県内外から多くの観光客が訪れる

奥入瀬川の恵みと魅惑のビュースポット

おいらせ町

●おいらせちょう

太平洋に面し、東西に町名の由来となった奥入瀬川が流れる。明治初期から続くおいらせ百石まつりなど、年間通じて多彩な祭りを開催。農業を中心とした体験型観光も楽しめる。

［問合せ先］
おいらせ町商工観光課
☎0178-56-4703

わが町自慢 BEST3

おいらくん

1 観光農園アグリの里おいらせ

●かんこうのうえんあぐりのさとおいらせ

☎0178-56-2884

直売所では県南地区の農家が出品する野菜や果物を販売。観光イチゴ園ではイチゴ狩り(1500円)も体験できる。

住おいらせ町向山東2丁目2-1684 交青い森鉄道三沢駅から車で10分 料入園無料 時8時30分～18時 休無休 P180台

農業を通じてさまざまな体験を楽しめるスポット

物産館では国産米粉と小麦粉を使った手作りのパンが人気

2 日本一の自由の女神像

●にほんいちのじゆうのめがみぞう

☎0178-56-4703(おいらせ町商工観光課)

「いちょう公園」内に立つ町のシンボル。ニューヨークと同緯度線で結ばれていることから、本物の4分の1の大きさ(台座含め高さ20.8m)で建てられた。

住おいらせ町沼端 交青い森鉄道下田駅から車で15分 料時休入園自由 P300台

春は桜の花見スポットとしても知られる

本物そっくりな自由の女神像に感心♪

3 向山駅ミュージアム

●むかいやまえきみゅーじあむ

☎0178-56-4703(おいらせ町商工観光課)

向山駅の事務室を利用した空間に、国鉄時代に使用されていた鉄道関連用具などを展示している。

住おいらせ町向山3-3570-1 交青い森鉄道向山駅構内 料入館無料 時9時～16時 休土・日曜、祝日のみ開館 P20台

鉄道ファン垂涎の貴重な展示品ばかり

おすすめスポット

お菓子のまぁぶる

●おかしのまぁぶる

☎0178-52-6624

根岸の大いちょうをモチーフにした「大いちょうものがたり」120円が名物。

住おいらせ町上明堂54-9 交青い森鉄道向山駅から車で10分 時9時～20時30分 休第1・3火曜 P4台

ヘルシーな野菜フィナンシェもおすすめ

清酒桃川

●せいしゅももかわ

☎0178-52-2241

118年の歴史をもち、杜氏と一級酒造技能士の蔵人が丹精こめて酒造りを行っている。事前に予約をすれば酒造見学もできる。

住おいらせ町上明堂112 交JR八戸駅から車で20分 時9時～17時 休土・日曜、祝日(酒造見学は無休) P4台

三大銘柄は「桃川」「ねぶた」「杉玉」

カワヨグリーン牧場

●かわよぐりーんぼくじょう

☎0178-56-4111

広々とした牧場ではバター作りやウールクラフトなどさまざまな体験ができる。

住おいらせ町向山5丁目3331 交青い森鉄道向山駅から徒歩3分 料入場無料 時売店・案内所は9時～17時30分 休月曜(祝日の場合は翌日) P100台

レストランや宿泊施設もあり1日楽しめる

column 日本一のおいらせ鮭まつり

毎年11月第3土・日曜に奥入瀬川の河川敷で行われる祭り。一番の人気は鮭のつかみどりで、子どもから大人まで世代を問わずに楽しめるダイナミックなイベント。

サーモンレースや鮭クイズなども行われる

三沢市

●みさわし

食も文化も異国情緒あふれる大空の街

東は太平洋、西は小川原湖に面し、豊かな自然に恵まれたエリア。米軍三沢基地があることから、米軍人の生活の拠点でもあり、異国情緒あふれる街並みも魅力の一つ。個性的なご当地グルメも豊富。

［問合せ先］
三沢市観光物産課
☎0176-53-5111

ほきのすけ

青森県立三沢航空科学館では国産機「YS-11」も展示されている

わが町自慢 BEST3

1 VIVA! アメリカ ●びば！あめりか

米軍基地の影響もあり、街のそこかしこにアメリカンな雰囲気が漂う。米軍基地に隣接したアメリカ村のスカイプラザミサワやアメリカンバーなど、国際色豊か。休日はBBQという生活が三沢スタンダード！

スカイプラザミサワでは異国アイテムが揃う

毎年6月第1日曜に行われる三沢アメリカンデーも必見

三沢式BBQは食材一式とコンロをセットで届けてくれる

2 飛行機 ●ひこうき

全国有数の航空施設がある「大空のまち」としても有名。昭和6年(1931)、ミス・ビードル号が世界初の太平洋無着陸横断飛行に成功した出発地点が三沢市。多彩な航空機を展示した青森県立三沢航空科学館も見逃せない。

三沢空港の空弁「MISAWA メンチカツバーガー弁当」850円が好評

ホッキーナちゃん

3 斗南藩 ●となみはん

明治2年(1869)、松平容大により立藩された斗南藩。この藩の少参事として活躍していた廣澤安任が、三沢に近代洋式牧場を開いたこともあり、現在では一帯を観光村として整備し、道の駅や公園などに利用されている。

くれ馬ぱ〜くと名付けられた道の駅が中心施設

column バラ焼き発祥の店は三沢市にあった！

十和田で人気に火が付いたバラ焼きだが、もとは三沢にある赤のれん(☎0176-53-3333 ㊟三沢市中央町2-1-23 ㊗11〜22時 ㊡火曜 Ⓟなし)が発祥。単品のバラ焼き600円はビールのつまみにぴったり。

バラ焼き定食900円でがっつり味わうのも◎

おすすめスポット

ヌードルハウス丸美屋 ●ぬーどるはうすまるみや

☎0176-57-0383

チーズロール10本600円は、餃子の皮でプロセスチーズをくるみ、カラッと揚げた三沢のソウルフード。

㊟三沢市中央町2-7-13 ㊋青い森鉄道三沢駅から車で7分 ㊗11〜15時、17〜20時 ㊡木・日曜 Ⓟなし

もちもちの食感でテイクアウトもできる

寺山食堂 ●てらやましょくどう

寺山修司の叔父が経営していた寺山食堂を復活させようと、市内4店舗でオリジナルメニューを提供している。

きらく亭(☎0176-53-1087)の天井桟敷ラーメン650円は、中華麺の代わりに細麺のパスタを使っている。彩食酒楽松喜(☎0176-52-5748)では、寺山修司がお盆に盛ったといわれるカレーライスとコーラのセットがおすすめ。

寺山盆カレーセット760円

醤油味と醤油カレー味がある天井桟敷ラーメン

屋外は三沢大空ひろばとして整備されている

はじめての三沢市
バスで行く 観光モデルコース

空と文学をテーマにしたのんびりバス旅へGO！

広大な敷地を有する三沢では、話題の観光スポットへはバスを利用するのがおすすめ。異国情緒たっぷりのアメリカ村から、飛行機にまつわる人気スポットなどへのんびり出かけよう！

Start
- 青い森鉄道三沢駅
- ↓バスで4分
- ❶スカイプラザミサワ
- ↓バスで12分
- ❷青森県立三沢航空科学館
- ↓バスで11分
- ❸三沢市寺山修司記念館
- ↓バスで18分
- ❹道の駅みさわ斗南藩記念観光村
- ↓バスで50分
- 青い森鉄道三沢駅

Goal

2 青森県立三沢航空科学館

●あおもりけんりつみさわこうくうかがくかん
☎0176-50-7777

航空機や戦闘機が展示され、遊びながら航空科学を体験できる。YS-11は内部見学もできる。㊟三沢市北山158 ㊋バス停三沢航空科学館からすぐ ㊕入館510円 ㊐9～17時（夏休みは～18時）㊡月曜（祝日の場合は翌日）Ⓟ400台

米軍基地に隣接し外国人の姿も多く見られる

企画展示室では零戦 52 型の模型も間近で見られる

歴代の航空機や戦闘機の模型も展示している

1 スカイプラザミサワ

●すかいぷらざみさわ
☎0176-51-1712

アメリカからの輸入食品や雑貨、ミリタリーグッズなどを取り扱う複合施設。特大サイズの菓子など、アメリカンな品揃えが魅力的。㊟三沢市中央町2-8-34 ㊋バス停アメリカ広場からすぐ ㊐10～21時 ㊡無休 Ⓟ100台

MISAWAぐるっとバス（無料）で市内の観光スポットを

三沢駅東口を出発し、斗南藩記念観光村を巡回する便利なバス。4月下旬～11月下旬の土・日曜、祝日のみ（8月は毎日で月曜不定運休）運行している。

ミス・ビードルが描かれたワッペン1850円

プリントせんべい350円が人気のみやげ

3 三沢市寺山修司記念館

●みさわしてらやましゅうじきねんかん
☎0176-59-3434

少年時代を三沢で過ごした詩人・寺山修司の世界が分かる記念館。㊟三沢市三沢淋代平116-2955 ㊋バス停寺山修司記念館からすぐ ㊕入館530円（企画展込み）㊐9～17時 ㊡月曜（祝日の場合は翌日、要問合せ）Ⓟ70台

寺山修司の活動を辿ることができる貴重なスポット

4 道の駅みさわ斗南藩記念観光村

●みちのえきみさわとなみはんきねんかんこうそん
☎0176-59-3009

整備された丘陵地に、道の駅、先人記念館、くれ馬ぱ～くを備えた観光スポット。ゴーカートなども楽しめる。㊟三沢市谷地頭4-298-652 ㊋バス停斗南藩記念観光村からすぐ ㊐9～17時（11～3月は～16時）㊡無休 Ⓟ134台

さまざまな施設を備えた人気スポット

四季折々の小川原湖に彩られた町 東北町

●とうほくまち

上十三地方のほぼ中央に位置する東北町。町内には縄文時代以降の遺跡が多数点在し、豊かな自然と史跡を楽しめる。小川原湖の特産品を使ったグルメと、天然温泉も魅力。

［問合せ先］
東北町商工観光課
☎0176-56-3111

わが町自慢 BEST3

1 小川原湖伝説

●おがわらこでんせつ

☎0176-56-3111（東北町商工観光課）

その昔、都を逃れた父親を探す玉代姫、勝世姫姉妹は、この地にたどり着くがすでに父が亡くなっていることを知り湖に身を沈めた。以来、玉代姫が身を沈めた湖を「姉沼」、勝世姫が身を沈めた沼を「妹沼」とよぶようになった。

小川原湖のほとりには玉代姫と勝世姫の像が立つ

勝世姫は妹沼（現在の小川原湖）の主となった

江戸時代後期ごろに建てられた古い茅葺家屋を移築したもの

しじみーる

開花期には散策路を華やかなピンクに染める

3 かやぶき家屋まなか

●かやぶきかおくまなか

☎0175-63-4766

みどりの大地とロマンの森公園内に立つ茅葺家屋。地産地消のメニューを堪能できる。

住 東北町乙供山地内 交 JR乙供駅から徒歩15分 料 見学自由（施設利用は事前申し込み） P 50台

2 千本桜

●せんぼんざくら

☎0176-56-3111（東北町商工観光課）

花切川から湖水浴場まで約2kmにわたる千本桜。春には満開の花が湖畔を艶やかに彩り、桜まつりの期間中は野点や地引き網引き体験などが楽しめる。

住 東北町上野南谷地 交 青い森鉄道上北町駅から徒歩20分 P 300台

4月下旬～5月上旬に東北町桜まつりが開催される

Check! ガニ汁

東北町の郷土の味といえば、モクズガニを使ったガニ汁。生きたカニを殻ごとすりつぶし、鍋でかき混ぜながら加熱するとタマゴのようなかたまりになる。旬は4～5月ごろ。町のPRイベントや町内の食事処で味わえる。

カニの濃厚な旨みが味わえるガニ汁

小川原湖で収穫されるモクズガニ

おすすめスポット

東北自然歩道

●とうほくしぜんほどう

☎0176-56-3111（東北町商工観光課）

小川原駅と上北町駅間を結ぶ散策路で、7.3kmにわたり「小川原湖と湖畔のみち」に指定されている。沼崎観音堂や広沼大明神など見どころも多い。

住 東北町 交 青い森鉄道小川原駅からすぐ 料時 散策自由 P なし

湖畔の自然を観察しながら散策しよう

東北町歴史民俗資料館

●とうほくまちれきしみんぞくしりょうかん

☎0176-56-5598

小川原湖湖畔から出土したナウマン象の臼歯など出土品をはじめ、小川原湖のジオラマなどを展示。

住 東北町上野上野191番地30 交 青い森鉄道上北町駅から徒歩15分 料 入館200円 時 9～16時 休 火曜、祝日 P 100台

小川原湖の歴史や自然について学べる

野辺地町
●のへじまち

「北前船」がもたらした豊かな文化が残る

江戸時代には港町として栄え、多くの北前船で賑わった。歴史を物語る常夜燈が見られるほか、当時伝えられた「かわらけつめい茶」など食文化にも歴史をうかがえる。

［問合せ先］
野辺地町地域戦略課
☎0175-64-2111

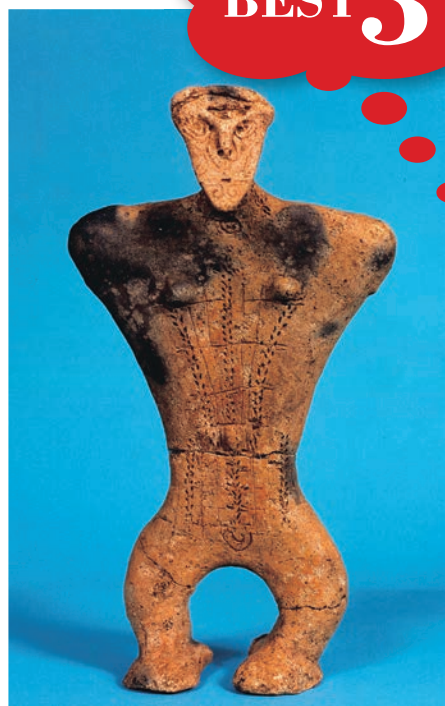
復元北前型弁才船「みちのく丸」は展帆航行できる国内唯一の大型木造船。2008年NHK大河ドラマ『篤姫』に登場しており、2016年冬以降公開予定の人気グループEXILEのHIRO プロデュースの映画『たたら侍』に登場する

野辺地湊跡にあり往時の面影を伝えている

わが町自慢 BEST3

1 常夜燈 ●じょうやとう

文政10年（1827）、船が安全に出入りできるよう、廻船問屋野村治三郎によって建てられた。現在は町のシンボルになっている。

㊟野辺地町野辺地471地先 交青い森鉄道野辺地駅から車で8分 料時見学自由 P周辺利用

皮が薄く手でむくことができる葉つきこかぶ

葉つきこかぶから作ったカルパッチョソース

じーの

活ホタテは大粒で口あたりがまろやか

2 特産品 ●とくさんひん

海の幸や畑の幸に恵まれ、野辺地では通年おいしいものが楽しめる。むつ湾育ちの大粒のホタテ、やわらかくフルーツのように甘い葉つきこかぶ、長芋など。直売所には地場産品がたくさん並ぶので、ぜひ足を運ぼう。

3 ひとり立ちする土偶

●ひとりだちするどぐう

縄文時代後半のものとされる貴重な板状立脚土偶。ユニークな姿の土偶は歴史民俗資料館で展示されている。

㊟野辺地町野辺地1-3 交青い森鉄道野辺地駅から徒歩17分 料入館100円 時9～16時 休月曜（祝日の場合は翌日）、祝日 P14台

高さ32㎝、国指定の重要文化財

イベント情報

野辺地祇園まつり

8月中旬に4日間行われる野辺地町最大の祭り。優雅な囃子と二階層造りの山車、船の「海上渡御」などが開催される。

㊟野辺地町内、野辺地港 交青い森鉄道野辺地駅から徒歩1分 Pなし

京都祇園祭を思わせる豪華絢爛な山車

おすすめスポット

●えぼしだけ

烏帽子岳

☎0175-64-2111（野辺地町地域戦略課）

標高719.6mの山で、勾配が緩く登りやすいので気軽に登山を楽しめる。亜高山植物の宝庫でもあり、山頂からは360度のパノラマが広がる。

㊟野辺地町地続山国有林内 交青い森鉄道野辺地駅から車で20分 料時休散策自由 P30台

山頂からは北海道や八甲田連峰まで見渡せる

●はっちょうとんぼせいそくち

ハッチョウトンボ生息地

☎0175-64-2111（野辺地町教育委員会）

ハッチョウトンボは、まかど温泉スキー場に生息する日本一小さなトンボ。6～8月にはノルディックコース内で間近に観察できる。

㊟野辺地町地続山1-1 交青い森鉄道野辺地駅から車で20分 料時休見学自由 P10台

マナーを守ってハッチョウトンボを観察しよう

●のへじじょうやとうあさいち

のへじ常夜燈朝市

☎0175-64-2264（野辺地町漁業協同組合）

土曜日に常夜燈公園隣りの漁協で開催。活ほたて、アワビ、海鼠など新鮮な魚介だけでなく、地場産の加工品などども販売している。要問合せ。

㊟野辺地町野辺地568 交青い森鉄道野辺地駅から車で8分 時8時～9時30分 P周辺利用

野辺地町の味を一堂に集めた朝市

六ヶ所村

村全体がエネルギーのテーマパーク

●ろっかしょむら

「エネルギーパーク」と称され、さまざまなエネルギー関連施設が点在する。太平洋に面した一帯は湖沼が多く、昔ながらの素朴な風景も魅力。旬の魚介を使ったグルメも名物。

［問合せ先］
六ヶ所村商工観光課
☎0175-72-2111

わが町自慢 BEST3

メジロちゃん

ロクジロー

1 六ヶ所村次世代エネルギーパーク

●ろっかしょむらじせだいえねるぎーぱーく

☎0175-72-2111（インフォメーションセンター）

牧歌的な風景の中に設置された風力発電

風力発電、原子燃料サイクル、石油備蓄基地、太陽光発電など、エネルギーの関連施設では、趣向を凝らした見学を楽しめる。4週間前までに要予約となり、施設見学のハシゴもできる。

㊕8時30分～17時 ㊡土・日曜、祝日

2 六趣醸造工房

●ろくしゅじょうぞうこうぼう

☎0175-71-3335

青森の特産品である長芋を使った焼酎を製造する工房。蒸留や瓶詰めなどの製造工程を見学ができるほか、試飲コーナーもある。

㊟六ヶ所村鷹架内子内337-3 ㊋青い森鉄道野辺地駅から車で40分 ㊕10～15時 ㊡月曜 Ⓟ4台

1日60本限定の六趣レギュラー900mℓ1020円

太陽光発電システムも導入している

3 鷹架野鳥の里森林公園

●たかほこやちょうのさと しんりんこうえん

☎0175-72-2111（六ヶ所村商工観光課）

鷹架沼の畔に整備された公園。サギやミサゴなど野鳥の生息地としても知られ、バードウォッチングする人も多い。

㊟六ヶ所村鷹架 ㊋青い森鉄道野辺地駅から車で45分 ㊕入園自由 ㊡4～10月開園、期間中無休 Ⓟ10台

東屋やベンチなども整備された高台の公園

おすすめスポット

イベント情報

たのしむべ！フェスティバル

5月第2土・日曜に開催される、春の恒例イベント。さまざまなステージショーをはじめ、青森で一番早く打ち上がる花火大会が必見。花火とレーザー光線と音楽の共演が迫力満点。

ワカサギ釣り

●わかさぎつり

☎0175-72-2111（六ヶ所村商工観光課）

小川原湖の北側にある内沼で、1月中旬～3月上旬に楽しめる冬の風物詩。氷の穴あけドリルを持参して好きな場所でいつでも自由に楽しめる。

㊟六ヶ所村倉内 ㊋青い森鉄道野辺地駅から車で30分 ㊐入場自由 Ⓟなし

防寒対策をしっかりして出かけよう

そば打ち体験

●そばうちたいけん

☎0175-69-1126（スパハウスろっかぽっか）

ろっかぽっかの「そば打ち体験パック」では戸鎖地区で採れたそばを使ったそば打ちと、六ヶ所原燃PRセンターの見学や食事を楽しめる。

㊟㊋スパハウスろっかぽっか→P5参照 ㊐1人3000円（10～30名で10日前までに要予約）

愛好会のスタッフが丁寧に教えてくれる

Cafe Myuufor

●かふぇ みゅーふぉー

☎0175-73-8715

天井が高く開放的な店内が洗練された雰囲気のカフェ。パスタやピザなど多彩なランチメニューが揃い、サラダ＆スープバー付きで1000円～。

㊟六ヶ所村尾駮野附1302-5 ㊋青い森鉄道野辺地駅から車で30分 ㊕11～22時 ㊡日曜 Ⓟ15台

ショーケースに並ぶショートケーキ380円などはテイクアウトもできる

菜の花に囲まれた風光明媚なエリア
横浜町
●よこはままち

町のシンボルは「菜の花」。広大な菜の花畑をはじめ、イベントやみやげにいたるまでまさに菜の花づくし！　陸奥湾に面し、ホタテやナマコの水揚げでも知られている。

海や山並みを背景に華やかな菜の花畑が広がる

［問合せ先］
横浜町産業振興課
☎0175-78-2111

わが町自慢BEST3

1 菜の花 ●なのはな
☎0175-78-2111（横浜町産業振興課）

作付面積約143ヘクタールと、全国屈指の規模を誇る菜の花畑。毎年5月上旬から花を付け、丘陵地は菜の花で埋め尽くされる。5月第3日曜に開催される「菜の花フェスティバルinよこはま」には県内外から大勢の人が訪れる。

菜の花開花中には入場できる菜の花大迷路100円

菜の花の葉や茎を加工した菜の花ドーナツ１個70円

秀麗な山並みの麓には菜の花畑も見られる

なっちゃん

2 吹越烏帽子 ●ふっこしえぼし
☎0175-78-2111（横浜町産業振興課）

標高約508mの山で、登山口からは比較的ゆるやかな登山道が続き、約1時間で山頂に登ることができる。山頂からは八甲田連峰、陸奥湾などを一望。一帯はヤマツツジの群生地で、5～6月には鮮やかな花を付ける。

3 砂浜海岸 ●すなはまかいがん
☎0175-78-2111（横浜町産業振興課）

安心して海水浴が楽しめる遠浅のビーチ。ログハウス調のコテージ（休4～11月営業、期間中木曜休み、GW、7～8月は無休）やキャンプ場などが併設され、地元の人を中心に賑わう。

住横浜町向平 交JR陸奥横浜駅から車で5分

広々とした砂浜で快適に過ごせる

column 民俗芸能「能舞」

江戸時代から伝わる民俗芸能で、国の重要無形民俗文化財に指定されている。保存されている18の能面を使い、9月中旬の八幡神社例大祭の最終日に厳かに行われる。

能面の表情によりさまざまな舞を披露する

おすすめスポット

道の駅よこはま 菜の花プラザ
●みちのえきよこはまなのはなぷらざ

☎0175-78-6687

NPO法人菜の花トラストin横浜町が製造した地元産の上質な菜種で作ったエクストラバージンオイルが人気。スキンケア化粧品の「FLOR de COLZAシリーズ」と合わせて、道の駅で購入できる。DATA→P7

御なたね油ガーリックオイル500円がみやげにぴったり

湧水亭
●ゆうすいてい

☎0175-78-2233

名水仕込みの豆腐や湯葉などを製造、販売する店。みやげには卯の花ドーナツ1個60円や白玉ぜんざい160円などがおすすめ。

住横浜町吹越97-1 交JR吹越駅から車で3分 時9～18時 休月曜（祝日の場合は翌日） P7台

はまなすベイライン沿いに立つ人気の豆腐店

ほたて観音
●ほたてかんのん

☎0175-78-2111（横浜町産業振興課）

ホタテの養殖業が盛んな陸奥湾沿いに立つ高さ1.8mの観音様。海をバックにホタテ貝を両手で持った、なんともほほえましい表情にほっこり♪

住横浜町大豆田 交JR陸奥横浜駅から車で10分 料時休見学自由 P50台

陶製の観音様で土台の上にのっているため見上げるほどの高さ

上十三 ACCESS 情報

【十和田市】

- 新幹線：東京駅 ―東北新幹線で約3時間― 八戸駅 ―東北新幹線で約12分― 七戸十和田駅
- バス：七戸十和田駅 ―十和田観光電鉄バス十和田市方面行き 約40分― 十和田市現代美術館前（十和田市街地） ―JRバス東北約50分― 奥入瀬（焼山） ―JRバス東北約45分― 十和田湖（休屋）
  - 七戸十和田奥入瀬シャトルバス（予約不要）直通約58分 片道500円
- 車：百石道路下田百石 IC ―約20分― 十和田市街地 ―約30分― 奥入瀬 ―約30分― 十和田湖（休屋）
- 車：小坂 IC ―約1時間― 十和田湖（休屋）
- タクシー：三沢空港 ―約40分 集合タクシー（片道2160円 要予約）― 十和田市街地

【三沢市】

- 飛行機：羽田空港 ―JALで約1時間10分― 三沢空港
- 新幹線：東京駅 ―東北新幹線で約3時間― 八戸駅
- 電車：青い森鉄道八戸駅 ―青い森鉄道で約20分― 三沢駅
- バス：バス停十和田市中央 ―十和田観光電鉄バス三沢駅方面行きで約32分― 三沢駅
- 車：第２みちのく有料道路三沢・十和田・下田 IC ―約10分― 三沢市街地

【秋田県小坂町】

- 車：JR 盛岡駅 ―約1時間20分― 小坂町
- 車：東北自動車道小坂 IC ―約3分― 小坂町

【七戸町】

- 新幹線：東京駅 ―東北新幹線で約3時間5分― 七戸十和田駅
- 車：三沢空港 ―約35分― 七戸町
- 車：第2みちのく有料道路・上北自動車道上北 IC ―約25分― 七戸町

【六戸町】

- 電車・バス：青い森鉄道八戸駅 ―青い森鉄道で約20分― 三沢駅 ―十和田観光電鉄バスで約18分― 六戸中央
- 車：第２みちのく有料道路三沢・十和田・下田 IC ―約10分― 六戸町

【おいらせ町】

- 電車：青い森鉄道八戸駅 ―約10分― 下田駅 ―約5分― 向山駅
- バス：青い森鉄道三沢駅東口 ―おいらせ町民バスで30分― 下田駅前
- 車：百石道路下田百石 IC ―約25分― おいらせ町

【東北町】

- 電車：青い森鉄道八戸駅 ―青い森鉄道で約24分― 小川原駅 ―約3分― 上北町駅 ―約5分― 乙供駅
- 車：第2みちのく有料道路・上北自動車道上北IC ―約10分― 東北町

【野辺地町】

- 電車：青い森鉄道八戸駅 ―青い森鉄道で約40分― 野辺地駅
- バス：バス停十和田市中央 ―十和田観光電鉄バス野辺地方面行きで約1時間5分― 野辺地駅
- 車：百石道路下田百石 IC ―約1時間20分― 野辺地町

【六ヶ所村】

- バス：野辺地駅 ―下北交通バス六ヶ所線で約55分― 六ヶ所役場前
- 車：百石道路下田百石 IC ―約1時間20分― 六ヶ所村

【横浜町】

- 電車：青い森鉄道八戸駅 ―青い森鉄道で約40分― 野辺地駅 ―JR大湊線で30分― 陸奥横浜駅
- バス：七戸十和田駅 ―尻屋観光シャトル便（要予約）で約1時間10分― 横浜町
- 車：百石道路下田百石 IC ―約1時間20分― 横浜町

飛行機　新幹線　電車　バス　車・タクシー

問合せ一覧

十和田市	❶観光推進課	☎ 0176-51-6772
	❷一般社団法人 十和田市観光協会	☎ 0176-24-3006
	❸奥入瀬インフォメーションハコッコ（hakocco.）	☎ 0176-74-2700
	❹十和田湖観光交流センター ぷらっと	☎ 0176-75-1531
三沢市	❺観光物産課	☎ 0176-53-5111
	❻一般社団法人 三沢市観光協会	☎ 0176-59-2311
野辺地町	❼地域戦略課	☎ 0175-64-2111
	❽一般財団法人 野辺地町観光協会	☎ 0175-64-9555
七戸町	❾商工観光課	☎ 0176-62-2137
	❿七戸町観光協会	☎ 0176-58-7109
六戸町	⓫産業課	☎ 0176-55-4495
横浜町	⓬産業振興課	☎ 0175-78-2111
東北町	⓭商工観光課	☎ 0176-56-3111
	⓮小川原湖交流センター 宝湖館	☎ 0176-56-3820
六ヶ所村	⓯商工観光課	☎ 0175-72-2111
おいらせ町	⓰商工観光課	☎ 0178-56-4703
秋田県小坂町	⓱観光産業課	☎ 0186-29-3908

アンケートに答えて 上十三地域の特産品等をGET!

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選30名様に上十三地域の特産品等をプレゼントいたします。ご希望の方は右のQRコードへアクセスの上、アンケートの回答と必要事項を入力し送信して下さい。締切日は2016年2月15日（月）です。当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

▼個人情報について

皆様からお預かりした個人情報はプレゼントの抽選および発送のため利用いたします。また、性別・年齢等のデータおよびアンケートの回答は個人を特定しないマーケティングデータとして集計し、観光情報発信改善のために利用いたします。当選商品発送のため、お預かりした個人情報を商品発送（提供）会社および「るるぶ特別編集上十三」業務委託会社へ開示する場合がございます。お預かりした個人情報はご本人の同意なく第三者に提供いたしません。保管する個人情報に関するお問合せは下記までご連絡ください。

●問合せ先

「上十三・十和田湖広域定住自立圏観光ガイドブック制作事業実行委員会」事務局：十和田市観光商工部観光推進課

☎0176-51-6772（直通）

月～金曜（土日・祝日・年始年末を除く）の8:30～17:15

※当市の個人情報の取り扱いについての詳細は、十和田市個人情報保護条例
http://www.city.towada.lg.jp/docs/2012061900074/
をご覧ください。

**発行：上十三・十和田湖広域定住自立圏
観光ガイドブック制作事業実行委員会
企画・編集・制作：(株)JTBパブリッシング**

**上十三・十和田湖広域定住自立圏
観光紹介ページ**

※本誌掲載のデータは2015年８月現在のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。

※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※原則として消費税込みの料金で掲載しています。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店（館）～閉店（館）です。オーダーストップや入店（館）時間は通常閉店（館）の30分～1時間前ですのでご注意ください。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。※温泉の泉質・効能は源泉のもので、個別の浴槽のものではありません。各施設からの回答をもとに原稿を作成しています。※宿泊料金は原則としてシングル・ツインは1室あたりの室料です。1泊2食、1泊朝食、素泊まりに関しては、1室2名で宿泊した場合の1名料金です。料金は消費税、サービス料込みで掲載しています。季節や人数によって変動しますので、お気をつけください。